



اللجوء إلى أماكن آمنة عند طوارئ الإشعاع النووي Sheltering In Place During a Radiation Emergency معلومات للجمهور

بوجود الهجمات الإرهابية الأخيرة فإن الكثيرين يتساءلون عن إمكانية حدوث هجوم باستخدام الأشعة النووية. الأشخاص القاطنون في أو بالقرب من أماكن الهجوم النووي، قد يطلب منهم البقاء في منازلهم وليس إخلاء المكان. وقد يسمى هذا "الملجأ المكاني الآمن". ولأن معظم المواد المشعة تتآكل وتنتهي فعاليتها بسرعة، فالبقاء في مكانك قد يحميك من التعرض لأشعة جديدة. وجدران المنازل كافية عموماً لمنع تسرب معظم الإشعاع الضار. واتخاذ بعض الإجراءات الوقائية البسيطة قد يساعد في تقليل ضرر الإصابة بالإشعاع النووي. وإدارة صحة المجتمع بولاية ميشيغان قد قامت بإعداد هذه المعلومات للمساعدة في حماية الأفراد وأسرتهم ولتقديم النصح لهم في كيفية إعداد ملاجئ الحماية بشكل جيد.

إعداد الملاجئ الآمنة في منزلك:

أفضل مكان في المنزل للحماية من خطر الإشعاع النووي هو أي مكان وسط المنزل، سوى أن كان غرفة أو القبو. ويجب أن يكون المكان قليل النوافذ ما أمكن ذلك. فكلما كان المكان بعيداً عن النوافذ كان ذلك أفضل. فالاستعداد والتحضير هو الركن الأساسي في الحماية. قم بتخزين أجهزة ومعدات الوقاية في هذا المكان، فإن الطارئ قد يحدث في أي وقت، لذا من الأفضل تجهيز المكان بأسرع فرصة. قم بمراجعة الأجهزة والمعدات المخزنة كل 6 شهور، وقم بتغيير أي أدوية انتهت مدة صلاحيتها، وغير حجارة البطاريات، كذلك قم بتجديد مخزون المياه كل 6 أشهر. تأكد من أن جميع أفراد المنزل يعرفون مكان الملجأ ولماذا تمّ إعداده. وقم بتحذيرهم بعدم استخدام تلك المعدات المخزونة، فإن فقدان أي شيء قد يكون من الصعب تعويضه عند الطوارئ. فإذا كنت تربي حيوانات الأليفة، فقم بإعداد مكان لها لقضاء حاجتها، فالحيوانات المنزلية الأليفة لا يجب أن تخرج في حالة خطر الإشعاع وقد تحمل معها إشعاعاً ضاراً عند عودتها للمنزل. وإعداد مكان للحيوانات يمنع خطر تسرب المزيد من الإشعاع.

تحضير المؤن والمعدات للطوارئ:

قم بإعداد المؤن والمعدات مثل ما تفعل في حالة وجود مناخ يمنع من الخروج من المنزل. أدناه بعض النقاط التي تساعد على إعداد المخزون:-

- الطعام الذي يمكن تخزينه لفترات طويلة، مثل المعلبات والطعام المجفف. قم بتخزين ما يكفي كل الأسرة على الأقل لمدة ثلاثة أيام.
- المياه: يمكن تخزين المياه المفلترة أو المياه العادية، وكل فرد قد يحتاج إلى جالون واحد في اليوم. قم بتخزين مياه تكفي لمدة 3 أيام.
- الملابس والأحذية: قم بتحضير غيارات ملابس وأحذية ومراجعتها كل فترة لتغيير غير المناسب للجو. لا تنسى تحضير ملابس داخلية وجوارب وأحذية ثقيلة للعمل وملابس للشتاء والصيف.

Sheltering in Place During a Radiation Emergency Fact Sheet in Arabic

- أطباق ومناشف ورقية وأوعية بلاستيكية: قم بتخزين هذه الأشياء لتقليل صرف المياه ولأن المياه العامة قد تكون ملوثة.
- أكياس بلاستيكية: وذلك لأنه من المحتمل عدم تمكنك من مغادرة المنزل لعدة أيام. قم بتحضير الأكياس البلاستيكية لجمع القمامة فيها.
- الفرش والأغطية: قم بتخزين ما يكفي من الأغطية والمفارش والقوط.
- راديو يعمل بالبطارية وحجارة بطارية: قد ينقطع التيار الكهربائي عدة أيام والراديو يمكنك من متابعة إرشادات اتيام الطوارئ.
- الأدوية الطبية: قم بتجهيز ما يكفي لمدة أقلها 3 أيام للأدوية المستخدمة يومياً بواسطة المرضى بالمنزل في وعاء مؤمن. تأكد من وجود اسم المريض وانتهاء الصلاحية على الوعاء. ناقش طبيبك في الكيفية التي يمكن بها الحصول على هذه الكمية الإضافية. راجع الأدوية كل 6 شهور للتأكد من صلاحيتها.
- أدوات التنظيف والأدوات الصحية: قم بتخزين الكميات اللازمة من الصابون والمطهرات وأوراق التواليت والمنظفات الخ.
- بطارية وحجارة بطارية: لمقابلة احتمال انقطاع التيار الكهربائي.
- تلفون أو تلفون موبايل: مع احتمال انقطاع الاتصالات التلفونية فإنه يجب إعداد تلفون في حالات الطوارئ أو لطلب معلومات.
- نظارات وعدسات احتياطية.
- أشرطة لاصقة طبية: لإغلاق أي منافذ في الملجأ لمنع تسرب الأشعة. قد يتم الاختناق إذا أغلق المكان تماماً لمدة طويلة.
- طعام للحيوانات، وأطعمة للأطفال وحفاضات. لا تنسى أحد أفراد الأسرة. إذا كان لديك أطفال أو رضع قم بتخزين ما يلزمهم. قم بتخزين ما يكفي لثلاثة أيام من طعام الحيوانات.
- صندوق إسعافات أولية: يمكنك شراء الصندوق جاهزاً أو تحضيره بنفسك. تأكد أنه يحوي الأتي:

<p style="text-align: center;">صابون أو منظف لليادي قفازات مشابك أسبرين أو أي مخففات للألم مضادات للاسهالات ملينات مضاد لحرقان المعدة شراب لتسبيب التقيؤ إذا ما تم التوجيه به أدوية لمنع التقيؤ إذا ما تم التوجيه به بواسطة مركز معالجة السموم.</p>	<p style="text-align: center;">لصقات معقمة أغطية جروح معقمة 2 بوصة 4 بوصة شريط لاصق أربطة مطاطية مقص ملاقط إبرة جهاز مقياس الحرارة مناشف مبللة مرهم مطهر شحم تزليق</p>
---	--

العاب وكتب وأدوات تسلية أخرى:

لاحتمال التواجد في الملجأ لفترة أيام، قم بتحضير أدوات التسلية لجميع أفراد الأسرة. الأطفال خاصة قد يشعرون بالملل إذا ما فرض عليهم البقاء لفترات طويلة في نفس المكان. فكر في أدوات التسلية التي يحبونها أكثر مثل تلوين الأظافر والرسم، والعباب التسلية الخ.

بعض النصائح قبل دخول الملجأ:

إذا كنت بالخارج، فقم بوضع الملابس والأحذية التي كنت ترتديها داخل وعاء بلاستيكي قبل دخول الملجأ. في حالة ما كان الطقس سيئاً، مثل البرودة الشديدة، فأخضع على الأقل الملابس الخارجية قبل دخول المنزل لتقليل احتمال نقل الإشعاع داخل المنزل. أترك الملابس والأحذية بالخارج. قم بالاستحمام بالماء والصابون. وخلع الملابس يزيل حوالي 90% من المواد المشعة ويقلل كثيراً من خطر الإصابة بالإشعاع.

قبل دخول الملجأ، أوقف المراوح وأجهزة التدفئة التي تدخل الهواء إلى المنزل. أغلق جميع الأبواب والنوافذ وكذلك المدفأة.

عند الدخول استخدم الأشرطة اللاصقة في إغلاق الأبواب والنوافذ أو منافذ الهواء لفترة قصيرة في حالة مرور موجة إشعاع قرب المنزل (استمع للراديو لمعرفة الإرشادات والمعلومات). وقم بنزع الشريط اللاصق خلال ساعات قليلة لتهوئة المكان ولمنع الاختناق.

أدر مؤشر الراديو لمحطة تحذيرات الطوارئ في كل الأوقات واستمع لإرشادات المسؤولين للمعلومات التي عادة ما تتم إعادتها عدة مرات. قد يتم توجيهك بالزمان الذي يمكنك فيه مغادرة الملجأ أو أنه قد يتطلب منك المزيد من الإجراءات الوقائية.

هل يجب تناول يود البوتاسيوم في حالة خطر الإشعاع؟

- يود البوتاسيوم يجب تناوله فقط في حالة التعرض لخطر الإشعاع بمادة اليود النووي، مثل حدوث طارئ في مفاعل نووي أو انفجار قنبلة نووية. هذا والقنبلة النووية عادة لا تحوي مادة اليود النووي.
- الشخص المعرض داخلياً لليود النووي، قد يصاب بمرض الغدة الدرقية في وقت لاحق من حياته. فالغدة الدرقية تقوم بامتصاص اليود النووي وقد يؤدي ذلك لحدوث سرطان أو أورام أخرى في وقت لاحق. يود البوتاسيوم يقوم بإشباع الغدة الدرقية ويقلل من الكميات التي يمكن امتصاصها بواسطة الغدة.
- يود البوتاسيوم يقوم بحماية الغدة الدرقية فقط ولا يحمي الأعضاء الأخرى من خطر الإصابة بالإشعاع النووي.
- بعض الأشخاص قد تكون لديهم حساسية من مادة اليود. قم باستشارة الطبيب حول أي شكوك لديك حول مادة اليود.
- إذا كان الوضع يتطلب استخدام يود البوتاسيوم، فإن مسؤولي الصحة المحليين، سيوضحون للسكان كيفية الحصول عليه.

للمزيد من المعلومات حول الأماكن الآمنة عند طوارئ الإشعاع النووي،
قم بزيارة المواقع التالية:

• اتصل بإدارة الصحة المحليّة بزيارة الموقع:
http://www.malph.org/page.cfm/108/
لمعرفة الحدود القانونية. هناك قائمة
بإدارات صحة المجتمع المحليّة متوفرة على الموقع :

http://www.michigan.gov/documents/june2003LHList_69658_7.pdf
f

قم بزيارة موقع إدارة جودة وتحسين البيئة بولاية ميشيغان

http://www.michigan.gov/deq/0,1607,7-135-
3312_4120_4243---,00.html

قم بزيارة موقع مركز الرقابة والوقاية من الأمراض CDC للاستعدادات
والاستجابة للطوارئ

<http://www.bt.cdc.gov/radiation/index.asp>

قم بالاتصال بمراكز الرقابة والوقاية من الأمراض CDC عن طريق الخط
المجاني بقسم خدمات الجمهور:

1-888-246-2675 بالإنجليزية و 1-888-246-2857 بالإسبانية و لمن يعانون السمع الاتصال
ب 1-866-874-2646